

ΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ ΜΠΗΚΕ ΠΛΕΟΝ ΕΠΙΣΗΜΩΣ, ΟΜΩΣ ΑΥΤΟ ΔΕ ΜΑΣ ΠΤΟΕΙ!

Τα Holmes Place έχουν ετοιμάσει για σένα μία σειρά από events που θα σε βοηθήσουν να μην εγκαταλείψεις τις προπονήσεις σου, βάζοντας περισσότερη κίνηση στη ζωή σου. Ήρθε η ώρα λοιπόν να ξαναθυμηθείς τις υποσχέσεις που έδωσες στο τέλος του καλοκαιριού ξεκινώντας τις υγιεινές συνήθειες που σου χαρίζουν ευεξία και ενέργεια!

Decide. Succeed. Commit!

DECIDE. COMMIT. SUCCEED

Έχεις αποφασίσει ότι θα ξεκινήσεις δυναμικά προπονήσεις! Θα γίνει για εσένα τρόπος ζωής! Και θα πιάσεις τον στόχο σου! Διάλεξε την προπόνηση που σου ταιριάζει (running, swimming & cycling) και παρακολούθησε τα μαθήματα μέχρι το τέλος.

FIRST WEEK - Make the Decision

Προπόνηση χαμηλής έντασης & εκμάθηση τεχνικής.

M RUNNING - ΠΕΜΠΤΗ 12/10 (18:00), Cardio Area
SWIMMING - ΤΡΙΤΗ 10/10 (20:30), Pool Area
CYCLING - ΤΕΤΑΡΤΗ 11/10 (16:00), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 30'

G RUNNING - ΠΕΜΠΤΗ 12/10 (18:00), Cardio Area
SWIMMING - ΤΡΙΤΗ 10/10 (20:00), Pool Area
CYCLING - ΔΕΥΤΕΡΑ 9/10 (17:30), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 30'

A RUNNING - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/10 (17:30), Cardio Area
SWIMMING - ΤΡΙΤΗ 10/10 (19:00), Pool Area
CYCLING - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/10 (17:00), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 30'

SECOND WEEK - Make the Commitment

Προπόνηση μέτριας έντασης.

M RUNNING - ΠΕΜΠΤΗ 19/10 (18:00), Cardio Area
SWIMMING - ΤΡΙΤΗ 17/10 (20:30), Pool Area
CYCLING - ΤΕΤΑΡΤΗ 18/10 (16:00), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 45'

G RUNNING - ΠΕΜΠΤΗ 19/10 (18:00), Cardio Area
SWIMMING - ΤΡΙΤΗ 17/10 (20:00), Pool Area
CYCLING - ΔΕΥΤΕΡΑ 16/10 (17:30), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 45'

A RUNNING - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/10 (17:30), Cardio Area
SWIMMING - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/10 (19:15), Pool Area
CYCLING - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/10 (17:00), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 45'

THIRD WEEK - Enjoy the Success!

Προπόνηση προοδευτικά αυξανόμενης έντασης.

M RUNNING - ΠΕΜΠΤΗ 26/10 (18:00), Cardio Area
SWIMMING - ΤΡΙΤΗ 24/10 (20:30), Pool Area
CYCLING - ΤΕΤΑΡΤΗ 25/10 (16:00), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 60'

G RUNNING - ΠΕΜΠΤΗ 26/10 (18:00), Cardio Area
SWIMMING - ΤΡΙΤΗ 24/10 (20:00), Pool Area
CYCLING - ΔΕΥΤΕΡΑ 23/10 (17:30), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 60'

A RUNNING - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/10 (17:30), Cardio Area
SWIMMING - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/10 (19:00), Pool Area
CYCLING - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/10 (17:00), Cycling Studio
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 60'



Find your focus and get results

Μήπως ήρθε η στιγμή να πετύχεις ή να φτάσεις πιο κοντά στους στόχους σου; Κλείσε το ραντεβού σου με τον trainer που επιθυμείς και προγραμματίσει τις προπονήσεις του μήνα με ένα Coaching 30'. Τήρησε την υπόσχεση σου στη συχνότητα και το είδος της άσκησης και δες τα αποτελέσματα!

M G A 1/10 - 8/10 FIND YOUR FOCUS, 23/10 - 31/10 GET RESULTS
All week, Gym area



RELAUNCH

AIRFIT

Το απόλυτο καρδιοαναπνευστικό πρόγραμμα με την πιο "ανεβαστική" μουσική, που πολλοί αγαπήσατε έρχεται ανανεωμένο για να σας απογειώσει & να σας ξεσηκώσει! Το τραμπολιό μετατρέπει την προπόνηση σε διασκέδαση, οι καύσεις ανεβαίνουν, γυμνάζονται πόδια, γλουτοί και πυρήνας. Μην χάσεις το relaunch με τους καλύτερους τους είδους, τον Παναγιώτη Κατερινάκη και Μαρία Καραλή. Πρόλαβε και κλείσε τη θέση σου στη Reception του Club.

M ΣΑΒΒΑΤΟ 14/10, 17:00-17:50, Studio 2
G ΣΑΒΒΑΤΟ 14/10, 13:00-13:50, Move Well Area
A ΣΑΒΒΑΤΟ 14/10, 13:30-14:20, Lobby Area

AF



Happy Birthday Athens

Το Holmes Place Athens γίνεται 12 ετών όσο είναι και τα ζώδια! Μία μέρα γεμάτη εκπλήξεις και προγράμματα σχεδιασμένα σύμφωνα με τις αστρολογικές προβλέψεις για το δικό σου ωροσκόπιο!

A ΔΕΥΤΕΡΑ 23/10, All Day



Premarathon Class: Running Drills & Yoga for Runners

Με αφορμή τον Δυθεντικό Μαραθώνιο της Αθήνας, σε περιμένουμε σε ένα μάθημα ειδικά σχεδιασμένο για να σε βοηθήσει να βελτιώσεις την ικανότητα σου στο τρέξιμο, ενώ η yoga στο δεύτερο μέρος του προγράμματος θα ενισχύσει την κινητικότητα και τη δύναμη σου. Be there!

G ΤΡΙΤΗ 17/10, 18:00-18:50, Body & Mind Area

M ΤΡΙΤΗ 17/10, 19:00 - 19:50, Studio 2

A ΤΡΙΤΗ 24/10, 17:00-18:00, Express Area



Osteoporosis Prevention

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης δημιουργήσαμε ένα μάθημα μυϊκής ενδυνάμωσης με ασκήσεις που έχουν στόχο τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας, καθώς και τη βελτίωση της οστικής απώλειας.

M 20/10, 14:00-14:50, Studio 2



ZUMBA® in Pink

Ημέρα Πρόληψης κατά του Καρκίνου του Μαστού. Μια ημέρα αφιερωμένη στις γυναίκες, στην πρόληψη, στη σωστή ενημέρωση και στην ευαισθητοποίηση. Φόρεσε κάτι ροζ και έλα να χορέψουμε σε ένα μάθημα ZUMBA® φιλικό χαρακτήρα.

G ΤΕΤΑΡΤΗ 25/10, 11:00-12:00, Move Well Area

M ΤΕΤΑΡΤΗ 25/10, 20:00-21:00, Studio 2

A ΤΕΤΑΡΤΗ 25/10, 12:00-13:00, Studio 1



Aqua ZUMBA®

Χόρεψε στο νερό και διασκέδασε καίγοντας θερμίδες! Ο Δημήτρης Κανδής θα σε περιμένει με τραγούδια που έχει αγαπήσει και τη μοναδική ZUMBA® Fitness που υπόσχεται εντυπωσιακά αποτελέσματα.

G ΠΕΜΠΤΗ 12/10, 12:00-13:00, Pool Area

M ΠΕΜΠΤΗ 19/10, 12:00-13:00, Pool Area

A ΤΡΙΤΗ 17/10, 13:00-14:00, Pool Area



Vichy Days

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Εμμηνόπαυσης, η Vichy σε περιμένει στο Holmes Place Spa για να δοκιμάσεις την ολοκληρωμένη φροντίδα περιποίησης ΝΕΟΒΑΔΙΟΛ που προσφέρει την απόλυτη εξειδίκευση για τις ανάγκες της επιδερμίδας στην εμμηνόπαυση και μετά. Κλείσε το ραντεβού σου στη Reception του Spa.

M G A ΔΕΥΤΕΡΑ 2/10, HOLMES PLACE SPA



MEMBERS' WORKSHOPS

Η HOLMES PLACE ACADEMY παρουσιάζει τα MEMBERS' WORKSHOPS του Οκτωβρίου με ποικίλη και ενδιαφέρουσα θεματολογία για τα μέλη των HOLMES PLACE CLUBS και τους φίλους τους! Πρόκειται για κύκλους εκπαίδευσεων, διάρκειας 2 ωρών, που συνδυάζουν την επιστημονική προσέγγιση και την πρακτική εξάσκηση με κατανοητό τρόπο ενισχύοντας τις γνώσεις σου! Δήλωσε συμμετοχή στη Reception του Club ή στο infoacademy@holmesplace.gr ΔΕΣ ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΑ WORKSHOPS:

Heart Rate Zones Workshop

M ΤΕΤΑΡΤΗ 18/10, 19:30- 21:30, Studio 2, Ναστάζια Χατζή - Μάνος Τζουλιαδάκης

Osteoporosis Workshop

A ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/10, 13:15-14:45, Studio 1, Κώστας Αντωνάτος

Shoulders' Zone Workshop

A ΣΑΒΒΑΤΟ 21/10, 18:30-20:30, Studio 1, Αντώνης Μόμτσος

Πρόληψη και αντιμετώπιση οσφυαλγίας

G ΚΥΡΙΑΚΗ 22/10, 10:30-12:30, Body & Mind Area, Νικομίνα Οικονόμου

Μέλη: 5€ / Μη μέλη: 10€

ΔΗΛΩΣΕ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ RECEPTION ΤΟΥ CLUB, Ή ΣΤΟ infoacademy@holmesplace.gr

HOLMES PLACE ANNIVERSARY CLASSES

Kickboxing ^{1 month}

Μαχητικό άθλημα συναγωνισμού που συνδυάζει πυγμαχία και λακτίσματα, αλλά και ένας μηχανισμός προπόνησης και αυτοάμυνας. Μια δραστηριότητα μορφής άσκησης που ωφελεί την υγεία και την ποιότητα ζωής με πολλούς και σημαντικούς τρόπους, ενώ ταυτόχρονα γυμνάζει ουσιαστικά ολόκληρο το σώμα, κινητοποιώντας πολλές αρθρώσεις και μεγάλες μυϊκές ομάδες.

A ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20:00-20:50, Studio 1

M ΔΕΥΤΕΡΑ 20:00-20:50, Studio 2

G ΤΕΤΑΡΤΗ 17:00-17:50, Move Well Studio



15 Ways to train with us ^{All Year}

Μια κυκλική διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης που χαρίζει δύναμη, βελτιώνει την αντοχή, αυξάνει την ευλυγισία, τονώνει όλο το μυϊκό σύστημα και νικά τη μονοτονία, χάρη στις διαρκείς εναλλαγές των ασκήσεων. Μάθε τα όρια σου και ξεπέρασέ τα σε ένα μάθημα ειδικά σχεδιασμένο για να γιορτάσουμε τα 15 χρόνια των Holmes Place!!!

A ΠΕΜΠΤΗ 18:00-18:50, Studio 1

M ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00-10:50, Studio 1

G ΤΡΙΤΗ 10:00-10:50, Move Well Studio

